

Pausa gelato: la sana coccola di gusto che fa bene al corpo e all'umore

In questo periodo più che mai, mangiare qualcosa che ci dà piacere come il gelato diventa un toccasana per l'umore da gustare ad ogni età e in tutte le stagioni. L'Istituto del Gelato Italiano ci racconta come il gelato confezionato è l'alimento perfetto per fornire un momento di piacere di qualità.

Milano, maggio 2020 - In questo periodo particolare, che ci ha portato a riorganizzare le nostre vite e a creare una nuova quotidianità con non poche difficoltà, concederci **una coccola di gusto come un buon gelato** consumato nella sicurezza e nella comodità delle nostre case, può diventare un momento di serenità e tranquillità per grandi e piccini.

Il gelato è buono e fa bene

Il gelato, si sa, è uno dei prodotti più amati, **piace al 93% degli italiani*** e viene consumato in vari momenti della giornata da persone di tutte le età. Quello **confezionato**, su cui è facile verificare e leggere in etichetta i valori nutrizionali, non è solo un piacere, ma un alimento che può entrare a pieno titolo nella dieta di ognuno di noi. **"Equilibrato, nutriente e digeribile è adatto anche ad anziani e bambini. Il gelato, infatti, ha una rilevante valenza nutrizionale perché contiene nutrienti molto importanti: gli aminoacidi delle proteine, i mattoncini che costituiscono i nostri tessuti, i carboidrati, semplici e complessi, che garantiscono energia di pronto impiego, i grassi con cui immagazziniamo energia e che hanno con sé anche alcune vitamine fondamentali come la vitamina D."** – afferma **Michelangelo Giampietro**, nutrizionista e medico dello sport. Non mancano poi i **minerali**, come calcio e fosforo per ossa più forti e altre **vitamine** altrettanto preziose. Da sottolineare, inoltre, **l'assenza di conservanti** - credenza tuttora diffusa - perché la catena del freddo è sufficiente per garantirne la conservazione nel tempo.

Lo sa bene **l'Istituto del Gelato italiano** (www.istitutodelgelato.it) che ha evidenziato come il gelato possa essere una **merenda perfetta** per la metà dei nostri connazionali, **un piacere da condividere in coppia e in famiglia per il 48%** degli intervistati, possibilmente con in mano un bel **cono (41%)** e nel **relax della propria casa (56%)***.

La merenda ideale per rendere più piacevole la giornata dei bambini

I più piccoli, che più di altri potrebbero avere risentito del recente cambiamento di vita, possono rivivere, con un buon gelato, il valore di un momento piacevole da assaporare insieme a tutta la famiglia, un'abitudine che può tranquillamente entrare a far parte di un menù giornaliero sano ed equilibrato, costituendo **un esempio di merenda ideale. Il 50% degli intervistati**, infatti, predilige il gelato come merenda del pomeriggio. Gli adulti, invece, possono concedersi un momento di dolce svago dalla quotidianità, sempre con un occhio di riguardo per il benessere e la linea, in un momento in cui la pratica dell'esercizio fisico può risultare limitata.

Via libera, dunque, a lasciarci tranquillamente travolgere dalle sensazioni di felicità e piacere che i gelati forniscono: sono il momento buono e sano che ci meritiamo!

Valori nutrizionali medi su 100 gr. di prodotto **

- ✓ Cono gelato con panna: 291 Kcal
- ✓ Stecco al cioccolato: 327 Kcal
- ✓ Biscotto: 309 Kcal
- ✓ Vaschetta: 208 Kcal
- ✓ Coppetta: 215 Kcal
- ✓ Ghiaccioli e Sorbetti: 96 kcal

**Fonte Indagine Doxa 2018 - commissionata da IGI Istituto Gelati Italiano ** Elaborazioni nutrizionali UNIONE ITALIANA FOOD su dati IRI e Aziende (2019 e 2020)*